



حمية قليلة البيورين

قسم التغذية العلاجية

حمية قليلة البيورين

هذا النوع من الحمية يستعمل في المساعدة على تخفيف أعراض مرض النقرس (داء المفاصل) وكذلك للحد من تكون حصى الكلى خاصة عندما يصبح العلاج بالدواء غير كاف .

<u>النصائح :</u>

١ـ يجب تناول البروتين بكمية محدودة فقط لان الزيادة في تناوله تؤدي إلى زيادة نسبة البيورين .

٢ـ يجب تناول النشويات بكمية كافية لمنع عمليات هدم الخلايا .

٣ـ عدم تناول مقدار اكبر من الحليب المسموح به وهو كاس واحد باليوم .

٤ـ تجنب تناول الوجبات الثقيلة في وقت متأخر من الليل أو قبل النوم مباشرة ، لأن ذلك يساعد على تكون الحصوات .

٥ـ قلل من تناول القهوة والشاي وأكثر من السوائل الأخرى .

٦ـ تجنب الأطعمة الغنية بالدهون ، وتناول الكمية المحدودة في اليوم الواحد لأن الزيادة في الدهون تؤدي إلى زيادة نسبة إفراز البيورين .

٧ـ إن كنت تعاني من الزيادة في وزنك عليك بإتباع حمية غذائية لإنقاص الوزن ، ويفضل أن يتم إنقاص الوزن تدريجياً لأن النقص السريع يزيد من آلام المرض .،

فئات الأطعمة	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
الخضار	جميع أنواع الخضار ماعدا المذكورة في قائمة الممنوعات	العدس، الفاصوليا، البازلاء الجافة ’ السبانخ ، المشروم
الفواكه	جميع أنواع الفواكه وعصيراتها	———————— ——
الحليب	الحليب واللبن قليل الدسم والخالي من الدسم	الحليب واللبن الكاملي الدسم
الخبز والحبوب	جميع أنواع الخبز والحبوب	
اللحوم وبدائلها	٩٣جراماً باليوم من اللحوم والأسماك ، الفول والبيض (٤مرات في الأسبوع) وتستخدم كبدائل اللحوم	جميع لحوم الأعضاء الداخلية الكبد ، المخ ، الكلاوي ، واللسان
الدهون	جميع أنواع الدهون بالكميات المحددة	
الحلويات والفطائر	جميع أنواع الحلويات والفطائر	الفطائر باللحمة المفرومة
الحساء	جميع أنواعه ماعدا المذكور في قائمة الممنوعات	شوربة مرقه اللحم
أطعمة أخرى	الملح والبهارات والزيتون والخل والمخللات والفشار	الخميرة